Herrrenkochkurs Männerriege Zofingen 5.12. 90

M E N U E :

NÜSSLISALAT MIT MAIS

*

LAMMFILETS AN SAUCE BORDELAISE

***

GRATIN DAUPHINOIS / ROSENKOHL

****

ROTWEIN-ZIMT-BIRNEN MIT RAHM

NÜSSLISALAT MIT MAIS

Vorspeise für 3 Personen:

250 g Nüsslisalat

Sauce:
2 Essl. sauren Halbrahm
1 Essl. Majonnaise
Pfeffer, Knoblauchpulver, Curry
Salz
2 Essl. Essig
2 Essl. Sonnenblumenöl

1 Dose Mais (Sweet Corn) 340 g

Peterli, gehackt zum Garnieren

Zubereitung:

Den Nüsslisalat waschen, rüsten. Kreisförmig an den Rand von 4 Tellern anrichten.
Für die Sauce alle Zutaten verrühren.
Den Mais abtropfen lassen, mit der Hälfte der Sauce vermischen.
Den Mais in die Mitte der Teller verteilen, den Rest der Sauce kurz vor dem Servieren über den Nüsslisalat träufeln und den ganzen Salat mit gehacktem Peterli garnieren.

ROSENKOHL

Beilage für 3 Personen:

600 g Rosenkohl
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Essl. Erdnussöl
2 dl Bouillon

Zubereitung:

Den Rosenkohl waschen, rüsten (Schnittstellen erneuern, ev. äusserste Blätter entfernen).
Die gehackte Zwiebel im Oel andämpfen, Rosenkohl beigeben, Bouillon zugiessen und zugedeckt ca. 20 Min. kochen lassen.

LAMMFILETS AN SAUCE BORDELAISE

Zutaten für 4 Personen:

3 Lammfilets (150 - 200 g) / Stk.
1 Essl. Cognac
Pfeffer, Salz
1 Essl. Erdnussöl

Sauce Bordelaise:
1 mittlere Zwiebel
1 Zweig Peterli
4 Pfefferkörner
2 dl Rotwein (Bordeaux)
je 1/4 Teel. Getrocknet: Thymian und Estragon
2 Teelöffel (gestrichen) Maizena
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Lammfilets mit Cognac einpinseln und würzen.
Im heissen Oel unter Wenden 8-10 Min. braten (soll innen noch rosa sein). Bis zum Anrichten warm stellen. Zum Servieren. Quer in Tranchen schneiden.

Für die Sauce Zwiebel schälen, mit dem Peterli fein hacken, Pfefferkörner zerdrücken.
Den Bratfond der Lammfilets mit Rotwein ablöschen, Zwiebeln, Peterli, Pfefferkörner und Kräuter beigeben, und das Ganze um die Hälfte einkochen lassen.
Den Sud absieben und zurück in die Pfanne geben.
Das Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren, in die Sauce geben und aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
Sauce zum Fleisch servieren.
Nach Belieben kann ein in Würfel geschnittenes Stück Mark in die Sauce gegeben werden.

GRATIN DAUHINOIS

Beilage für 3 Personen:

600 g Kartoffeln
pfeffer ., Salz
1 Becher Halbrahm (1,8 dl)
80 g Reibkäse

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
Lagenweise in Gratinform schichten, dabei jede Lage pfeffern und salzen.
Zuletzt den Halbrahm darübergiessen und den Käse darüberstreuen.
Im Backofen bei 180°C ca. 50 Min. backen.

ROTWEIN-ZIMT-BIRNEN MIT RAHM

Dessert für 3 Personen:

3 grosse Birnen

Sud:
3,5 dl Rotwein
1/4 Zimtstange
1 Gewürznelke
3 Essl. Zucker (gestrichen)
1/2 Becher Schlagrahm

Zubereitung:

Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse ausstechen.
Wein mit Zimt, Nelke und Zucker in grosser Pfanne aufkochen lassen. Birnen hineinlegen und zugedeckt 5-8 Min. kochen lassen, dabei einmal wenden.
Birnen herausnehmen, auskühlen lassen, in 3 Dessertschalen anrichten.
Den Sud auf ca. 1 dl einkochen lassen, auskühlen lassen, über die die Birnen giessen.
Mit geschlagenem Rahm garnieren.